

## ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI- JAK O NIE DBAĆ?

Wszyscy powinniśmy pamiętać o tym, że od momentu pojawienia się dziecka na świecie, jesteśmy odpowiedzialni za jego zdrowie psychiczne.

**Prawidłowe zdrowie psychiczne dziecka** warunkuje jego prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny, społeczny oraz intelektualny. Rodzice i opiekunowie, którzy od samego początku wspierają ten rozwój chronią dziecko przed wystąpieniem trudności w zakresie zdrowia psychicznego. To samo dotyczy sytuacji, kiedy rodzic zauważy u dziecka trudności związane ze zdrowiem psychicznym i szybko zareaguje na jego symptomy.

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży zależy od wielu czynników biologicznych (genetycznych, infekcyjnych, toksycznych) oraz psychospołecznych (rodzina szkoła, grupa rówieśnicza).

**Jednak to rodzina** ma najważniejszy wpływ na prawidłowy rozwój człowieka ale także rodzina może ten rozwój zaburzać. To w rodzinie dziecko uczy się ról społecznych, stanowi ona zwykle mapę świata dla młodego człowieka. Rodzice swoimi postawami, tym jak okazują miłość, troskę, czułość, zainteresowanie dziecku, stymulują prawidłowy rozwój i potencjał dziecka.

Często to od rodziców zależy czy dzieci będą umiały w pełni wykorzystać swoje możliwości i czy będą się cieszyły dobrym zdrowiem psychicznym w przyszłości.

Krótko mówiąc, wychowując dziecko, chcemy, aby wyrosło na człowieka, który potrafi skutecznie stawiać czoło zmianom jakie zachodzą w życiu, głównie dzięki pewności siebie, zaufaniu do siebie i innych oraz znajomości i akceptacji własnych ograniczeń.

### Oto kilka ważnych spraw dla zdrowia psychicznego dziecka, o których trzeba pamiętać w rodzinie:

- **stabilna, bezpieczna rodzina** (zapewniony byt i podstawowe potrzeby);
- **rodzice rozumiejący** własne doświadczenia, przeżycia i emocje - zdolni do adekwatnych reakcji na zachowania i trudności dziecka (rodzice, którzy pracują nad sobą);
- **rodzice konsekwentni**, tacy, którzy wiedzą czego oczekują i wymagają od dziecka z miłością oraz potrafią jasno te oczekiwania komunikować dziecku;
- **rodzice, którzy są świadomi** tego, że stają się wzorem dla swoich dzieci, że ich zachowania są naśladowane i uwewnętrzniane (szczególnie różne sposoby radzenia sobie z trudnościami, np: rodzic, który reaguje impulsywnie bądź agresywnie może spodziewać się, że jego dziecko podobnie zareaguje w sytuacjach lękowych czy stresowych);
- **rodzice, którzy zauważają i doceniają** wysiłki dziecka, jego mocne strony i pozytywne cechy oraz z zadowoleniem mówią o tym dziecku,
- **rodzice, którzy okazują** dziecku swoją **miłość i akceptację**, ale także wyraźnie komunikują na co się nie zgadzają,

### ***Drogi Rodzicu!***

***Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko miało satysfakcjonujące i szczęśliwe życie:***

- ***zachęcaj je do rozmowy z Tobą na każdym etapie rozwoju,***
- ***nigdy nie lekceważ problemu dziecka***
- ***jeśli dziecko mówi o swoim problemie -zajmijcie się nim wspólnie a w sytuacjach niepokojących należy skonsultować się się ze specjalistą.***

źródło: <http://www.mops.swidnica.pl/czy-wiemy-jak-dbac-o-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy/>